肩膀痛，别老让“肩周炎”背黑锅！

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 马倩娜 卢从斌

肩膀痛就是“肩周炎”？医生提醒，“肩周炎”是不准确的说法，最常见的肩膀痛其实是肩袖损伤或撕裂，可居家自测疼痛弧进行简单排查。

肩膀痛就连穿衣洗澡都困难

几个月前，姚女士打羽毛球后，时常出现肩痛的症状，关节活动也不如以前顺畅。听人说这是“肩周炎”，于是不仅西药、中药一起吃，还一边做理疗、推拿、针灸。同时，她还加入了老年锻炼大军，爬墙、吊环、拉伸等活动一一试了个遍。然而，病情不但不见好转，两个月来，疼痛更加重了，就连穿衣洗澡都出现困难。在广州市红会医院骨科就诊后，经询问病史与核磁共振检查，医院骨科关节病区副主任王文教授告诉姚女士，她的肩膀痛其实不是“肩周炎”，而是祸起“肩袖撕裂”。

明确病因后，王文教授与王敏主治医师团队决定采用“肩关节镜检+肩袖修补手术”为姚女士治疗。手术1.5个小时便顺利完成。术后第二天，姚女士即可起床活动，疼痛感明显缓解，再也没有出现夜间疼痛的症状。

图/视觉中国

肩痛不可等同于肩周炎

相关调查统计显示，慢性肩关节疼痛已成为继慢性头痛、慢性腰痛之后的第三大疼痛，约有80%的成年人都曾有过不同程度的肩痛经历。然而，目前许多患者将肩痛等同于肩周炎。王文教授表示，这种观念是错误的。

王文介绍，所谓肩周炎，目前在医学上被称之为“冻结肩”，指病患关节主动、被动均受限，这一疾病患者只占肩痛就诊患者人群的15%，主要好发于40–70岁中老年人，女性较男性多见。而随着人们对肩部疾病的认识程度日益加深，发现这种“一概而论”的诊断不够准确，国内外最新版本的教科书也已经取消了“肩周炎”这一疾病名称。

肩痛最常见是肩袖损伤或撕裂

王敏表示，其实，在肩痛人群中，肩袖损伤或撕裂最常见。这一疾病通常是指60岁以上的老年患者勾状的肩峰和肩袖撞击导致疼痛，一般也常见于退变损伤和过劳损。需要注意，如果碰到肩痛三大症状——肩痛、僵硬、肩部上举无力，大多数是肩袖损伤在作祟。

目前对于肩袖损伤的治疗，包括手术和非手术综合治疗。一般来说，疼痛但无力程度较弱者、病程小于1年的患者，可以使用非手术综合治疗。尤其是早期单纯肩袖挫伤，经4～6周保守治疗，组织肿胀即可消退，有利于后续手术操作。

若非手术综合治疗4～6周仍不能基本恢复肩关节的外展活动，或50岁以下急性损伤病例伴肩关节外旋、外展、主动上举受限，影像学证实肩袖破裂者，则建议尽早考虑手术治疗。

随着病程延长，肩袖损伤的程度加重(部分损伤变为全层损伤)，损伤的尺寸大小会增加，且肌腱发生退变(脂肪变性)、肌腱质量下降(脂肪浸润)影响术后肩袖愈合。因此目前越来越多学者认为，一旦确诊肩袖损伤应尽早行手术治疗。

Tips：疼痛弧试验 居家自测肩袖损伤

王文教授给大家科普一种疼痛弧试验，在家也可简单自测。

★正常者肩关节外展上举时无任何疼痛。

★若外展60°～120°的弧度内出现疼痛，超过120°则疼痛消失；然后上臂从上举位沿原路放下时，又在120°～60°之间出现疼痛，则为阳性体征，即出现“弧痛”，提示有肩袖损伤，尤其可能是冈上肌的损伤，应及时去医院就诊检查。

骨科医生推荐强筋健骨之秋日暖汤

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 黄璀玥 吴伟志

入秋后，不少人会感到腰膝酸软无力。广州市荔湾区骨伤科医院(西关正骨医院)正骨科副主任医师谭超贤介绍，随着季节更替、换季降温，慢性风湿性关节炎、老年退行性关节病、腰肌劳损等筋骨疾患易旧患复发或加重。轻则关节酸痛乏力腰膝酸软无力，重则活动受限，步履困难，为此，他推荐三款秋日暖汤，具辅助治疗、减轻痛苦、日常调理之功效。

牛大力千斤拔鸡脚汤

【食材】牛大力、千斤拔各25克，红枣5颗，桂圆10克，鸡脚6只，猪脊骨或猪排骨500克，生姜2片。

【做法】材料清洗干净，红枣去核，猪脊骨斩块或猪排骨砍段连同鸡脚一起汆水，所有材料放进汤煲，加适量清水，武火煮沸后改文火慢熬两小时，少许精盐调味，即可食用。

【适用人群】腰肌劳损，风湿性关节炎或者老年人日常调理之用。

核桃杜仲猪腰瘦肉汤

【食材】核桃仁100克，杜仲30克，枸杞子30克，猪腰(猪肾)2只，猪瘦肉50克。

【做法】猪腰去除白色筋膜后切片，用花生油和淀粉拌匀后清洗干净待用；瘦肉切丁汆水后和洗净的核桃仁、杜仲、枸杞子、瘦肉粒放入锅中，加入适量清水和少许白酒，武火煮沸后转文火熬1小时，最后加入猪腰片，再煮5分钟，少许精盐调味，即可食用。

【适用人群】适宜于秋末冬初一般人群食用。也可用于肺虚咳喘，脾虚食少，肝肾不足，腰膝酸软，筋骨无力，头晕目眩，目昏不明，阳痿遗精，内热消渴等症的辅助治疗。

二仙壮骨汤

【食材】猪排骨500g，仙茅15g，仙灵脾(淫羊藿)15g，骨碎补10g，山药10g，麦冬15g，红枣10个，枸杞10g

【做法】排骨汆水后入锅，把药材装入药袋后与冲洗后的红枣、枸杞一起入锅，加适量清水，武火煮沸后改文火慢熬至排骨熟烂，加精盐调味后可食用。

【适用人群】补肾益髓、强壮筋骨的作用，对筋骨酸痛、腰膝酸软者适用，治疗老人骨质疏松之药膳。

膀胱癌早期发现！检测尿液诊断膀胱癌

文/ 羊城晚报记者 张华 实习生 杨楚滢 通讯员 张阳

近年来，膀胱癌发病率呈逐年增长的趋势，位居我国男性泌尿生殖系恶性肿瘤发病率第2位。为了寻找更为简单便利的检测方法，中山大学孙逸仙纪念医院副院长林天歆教授和黄健教授团队通过对膀胱癌相关测序数据进行联合分析，最终开发出尿液DNA甲基化检测诊断膀胱癌的新技术——尿液无创检测试剂盒UriFind，只要用尿液即可早期筛查出膀胱癌细胞。

膀胱癌发病率不断增长，五年生存率仍未提高

膀胱癌发病率呈逐年增长的趋势，据统计，我国膀胱癌的发病率达到5.8/10万，男性发病率要比女性高。近日，在广东省医学会主办、中国膀胱癌联盟承办的中国膀胱癌高峰论坛上，中华医学会泌尿外科学分会候任主任委员、中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科主任黄健教授接受记者专访时表示，抽烟、高脂饮食、染发等因素均可能与膀胱癌的发病相关。

最近十年来，我国膀胱癌诊治水平的整体逐步提高，手术治疗不断规范化，膀胱癌患者的生存期得到有效延长。但黄健教授表示，总体来看，膀胱癌五年生存率仍不够理想。“表浅膀胱癌(非肌层浸润膀胱癌)患者生存率比较高，约有70%–80%。但是恶性度比较高的膀胱癌，在完成根治切除后，五年生存率在50%–60%，还有约一半的患者活不过5年。”黄健教授解释：“主要原因在于，恶性肿瘤在切除后还可能会转移，局部还有复发的可能。”

“膀胱癌发病比较隐匿。患者做完手术后，肿瘤细胞仍可能复发并在慢慢生长。因此，医生会要求患者每三个月复查一次，监测肿瘤有没有复发。否则等到出现明显症状才就诊治疗就已经晚了。”黄健表示，“有效的早期诊断技术和密切的病情监控是提高膀胱癌生存率的关键。”

尿液检查发现筛查膀胱癌，让早诊断成为可能

目前，就膀胱癌的诊断和术后监测而言，作为“金标准”的膀胱镜检查+病理活检是一种有创检查方式，增加患者痛苦的同时还存在着术中损伤泌尿系的可能。“膀胱镜检查是从尿道进入膀胱，这种检查常常会让患者感觉痛苦，尤其是对于年龄较大、需要频繁复诊的患者来说，每一次膀胱镜检查都是一次折磨。”黄健教授说。

据了解，目前一些无创的检测方法已投入了临床应用，如尿液脱落细胞学及染色体荧光原位杂交(FISH)等。不过，这些无创检测方法在敏感性和特异性上仍不够理想，染色体荧光原位杂交对早期、恶性度低的膀胱癌敏感度仅有20%–30%。

“尿细胞学研究发现，膀胱癌尿细胞与普通尿细胞不一样，这就意味着通过检测尿细胞就有可能检测出膀胱癌。因此，我们就希望找到一种无创、对不同阶段敏感性都比较好的尿液检测方法。”中山大学孙逸仙纪念医院副院长林天歆介绍，通过对膀胱癌相关测序数据进行联合分析，最终开发出尿液DNA甲基化检测诊断膀胱癌的新技术——尿液无创检测试剂盒UriFind。

研发团队的研究显示，甲基化检测模型的整体准确性为86.7%，敏感性90.0%以上，优于临床常用的脱落细胞学或FISH的检测，尤其适合极早期影像看不清或扁平病灶的膀胱癌或者怀疑上尿路肾盂输尿管肿瘤的病人。同时，膀胱癌手术后需要定期膀胱镜检查的病人也能使用，以达到减少膀胱镜检查的次数，减少患者的痛苦。

图/视觉中国

林天歆教授解释：“尿液甲基化检测敏感性特异性很高，一旦发现呈阳性，就可以进行更为细致、先进的检查，如荧光膀胱镜。对于一年要做四次复查的患者，我们希望膀胱镜检查由四次变为两次，另外两次改为尿液甲基化检测，这样就可以减少有创检查给患者带来的痛苦。”

孩子肝功能不好，90%可能患上这种“罕见病”

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 潘英媛

一说起肝功能不好，很多人就会联想到中老年人，其实儿童也会出现肝功能问题。孩子一旦肝功能不好，90%可能是肝豆病。该院副院长洪铭范提醒家长，肝豆病极易被误诊，如果孩子有不明原因肝功能不好，要第一时间想到这种罕见病。

洪铭范介绍，肝豆病是一种常染色体隐性的铜代谢障碍疾病。致病原因是血清铜蓝蛋白合成减少，胆道排铜障碍，而蓄积体内的铜离子在肝、脑、肾、角膜等处沉积，引起进行性加重的肝硬化、肾损害及角膜色素环等。简单来说，就是身体无法排铜，铜在体内大量沉积而引起的一系列症状。

肝豆病好发于青少年，检出肝功能不好的儿童，90%可能患有肝豆病。医生可以通过铜蓝蛋白、血清铜、尿铜检测确诊患者是否患有肝豆病。

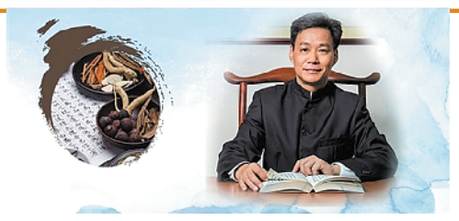
谈起“肝豆病”，最大的特征是误诊率高。洪铭范介绍，他所在医院至今已接诊患者1167人次，他们来自全国19个省、市，患者常被误诊为各型肝炎、消化道出血、肾炎等，甚至是精神类疾病。统计显示，“肝豆病”误诊率高达70%。

洪铭范解释，这与肝豆病的临床表现有关系。大部分表现为肝硬化，少数病人出现腹胀、腿肿、关节畸形等；部分病人会有精神症状，如：兴奋躁动、行为怪诞等。他提醒家长，凡是儿童或少年发生原因不明的肝硬变、流口水、震颤、舞蹈样运动或精神错乱等情况，有可能是肝豆病。

据介绍，肝豆病的治疗主要是驱铜治疗，即通过药物和静脉排铜将体内沉积的铜排走，并加以肝脏损害治疗、脑症状治疗、对症治疗和康复治疗。

另外在生活中，患者尽可能选择含铜量低的食品，避免食用含铜量高的食物如甲壳类、鱼类、坚果类、巧克力等。避免使用铜制食具和炊具。和普通人群应多吃粗粮不同的是，肝豆病患者应尽量吃精米精面，因为胚芽和糠鼓等含铜量较高。

德叔医古系列247


广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

年轻人反复耳鸣 脾肾不足是根源

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 陈先生，26岁，反复耳鸣1年余

陈先生为经营公司，每天有大量的业务洽谈与应酬，忙得不可开交。事业上小有成就，身体却亮起了红灯。1年前，他发觉耳朵不时传来嗡嗡响声，起初以为只是休息不够引起，可后来声响持续时间越来越长，声音忽大忽小，严重影响了工作和生活。在当地医院就诊治疗后，情况稍有好转，但仍不时发作。最近半年，发作得越发频繁，还总感觉腹胀，精力难以集中，双眼又涩又痒，很难入睡又多梦，整个人都很焦虑烦躁。于是来到德叔门诊求治。

德叔解谜 脾肾不足，耳窍失养

德叔表示，肾为先天之本，藏先后天之精气，开窍于耳，肾精充足方可滋养耳窍。而脾为后天之本，脾胃将饮食水谷消化吸收，转化为精微物质，并将它们运输布散于全身，从而营养全身。若脾肾亏虚，清阳之气不可上升到耳窍，耳窍失去濡养，就会出现耳鸣的症状。由于陈先生长期处于高强度工作状态，生活作息不规律，导致脾气亏虚。脾胃运化功能减弱，便出现腹胀；后天之本不足，就开始损耗先天之气，从而损耗肾气、肾精。精血耗损过度，脾气亏虚，不能将饮食转化为气血，肝目、心神都失去了气血濡养，便引起双眼干涩、难以入眠。

治疗上，德叔以滋补肝肾、健脾益气为主，连续服用两周中药后，陈先生耳鸣症状明显缓解，睡眠改善了，精力又充沛了。

预防保健 合理作息最关键，“鸣天鼓”法固脾肾

德叔指出，目前耳鸣越来越常见，且趋于年轻化，长期熬夜、饮食不调是最常见诱因。因此，德叔再次“敲黑板”：身体是革命的本钱，一定要努力调整生活方式，不能盲目消耗库存，要做到合理作息。

平时还可以按摩开窍聪耳，即“鸣天鼓”法。具体方法为：调整好呼吸，用两手掌按摩耳廓四周，再用两手掌心紧贴外耳道，两手食、中、无名指、小指按于脑后枕骨，将双手食指置于中指上，使食指从中指上用力滑下，叩击脑后枕部，此时可听见洪亮响声，犹如击鼓。左右手依次24次，再双手同时24次。具有调补肾元、强本固肾之效。

德叔养生药膳房 鹌鹑煲精杞

材料：鹌鹑1–2只，猪瘦肉250克，核桃仁50克，黄精20克，枸杞子30克，生姜3–4片，精盐适量。

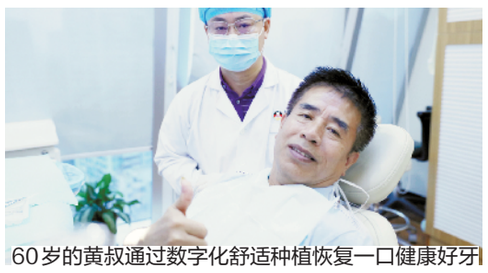
功效：补肾填精，健脾益气。

烹制方法：诸物洗净，猪瘦肉在沸水中焯水后备用；鹌鹑宰净后去肠杂，切块，沸水焯水后备用；将诸食材放入瓦煲，加入清水2000毫升(约8碗水量)，武火煮沸后改为文火煲两小时，加入适量精盐调味即可。此为2–3人量。

缺牙影响长寿，一口好牙助健康

“广东省爱牙工程”派福利，即日起致电020-8375 2288申领5000元/颗种牙补贴，抢0元种植牙方案设计名额，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！

文/华章


60岁的黄叔通过数字化舒适种植恢复一口健康好牙

缺牙危害大，健康牙齿是长寿保障！

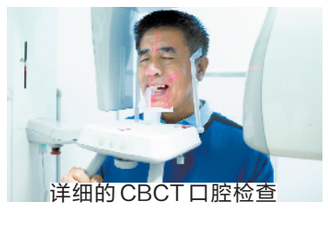
很多人觉得年纪大了缺几颗牙是正常的，可是牙齿“下岗”，就意味着身体健康少了个“守门人”，危害身体健康。根据美国口腔健康数据显示：牙缺失会更加影响人们对食物的营养摄入，引起早衰、肠胃功能紊乱、人体营养缺乏等。瑞士口腔专家对全球1万名中老年人跟踪研究的结果触目惊心：缺牙者平均寿命比牙齿健全者短11.7年！

领爱牙补贴，种新牙享口福

黄叔是这次爱牙工程社区行的受益者，最近后槽牙齿开始松动，吃到太硬或者太凉的食物就更加酸疼，根本使不上力。在电视看到“广东爱牙工程社区行，看牙有援助补贴”，就决定过来看看。经过专家诊断黄叔是后槽牙齿松动，需要拔除再进行数字化舒适无痛种植牙，由于领取了种牙补贴，所以在种牙方面的费用也大大较少！

安全，舒适，精准的智能口腔种植牙

数字化舒适种植牙是在院内将数字化贯穿整个种植治疗过程，首先根据数字化口内扫描数据在计算机上重建患者的口腔三维模型，并以此为基础，确定患者种植体嵌入位置、数量、种植深度、角度等，生成科学、精准的数字化种牙方案，然后在3D数字化导板辅助下进行种植，减少手术风险，为市民带去更加精准、安全、舒适的缺牙修复服务。德伦口腔特设舒适麻醉科，舒眠麻醉、STA舒适麻醉、笑气麻醉满足不同年龄的舒适种牙需求，减轻市民种牙恐惧和疼痛。


详细的CBCT口腔检查

德伦口腔数字化种牙精准，安全，舒适

专家联合会诊，制定专属方案

广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位、德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的公益活动，为让更多市民“看好牙，易看牙”，推出系列补贴政策，拨打020-8375 2288申领补贴：

- 德伦种牙节：71元抵7100元
- 5000元/颗进口种植体补贴
- 0元种植方案设计【限量100名】
- 0元博硕学位专家挂号费【限量100名】

通知
《广东省爱牙工程》
进口种植牙
补贴5000元
71元抵7100元
· 博硕专家联合会诊
· 亲骨型种植体原装进口
· 数字化舒适无痛诊疗
适用人群：
单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士
申领热线：020-8375 2288